

LA MAGIA DE LOS 60

Las noches de guateque habían quedado encerradas en el baúl de los recuerdos, pero un grupo palentino, "Los Sellos", han recuperado la magia de los 60, con canciones inolvidables y música en directo.

Página 10 ►



PALOMARES

Con formas singulares y coloristas, los palomares forman parte de la arquitectura popular más arraigada en muchas de las tierras de la provincia de Palencia, auténticos testigos de la cultura rural.

Páginas 4 y 5 ►



LLEGA EL CLIMATERIO

La llegada de la menopausia no tiene por qué significar una pérdida en la calidad de vida de las mujeres, aunque muchas se preocupan por los diferentes problemas que las puede ocasionar.

Páginas 6 y 7 ►

13 14 15 16 17 18 19

DOMINGO
19 DE DICIEMBRE DE 1990
DIARIO PALENTINO
SUPLEMENTO SEMANAL
NÚMERO 54

EN DOMINGO



LA CUEZA, UNO DE LOS RÍOS MÁS NUESTROS

La Cueva es uno de los ríos más autóctonos de nuestra Tierra de Campos, ya que nace y muere en ella. En su cabecera y en gran parte de su curso medio recibe los temporales e inciertos aportes de otros pequeños arroyos. PÁGINAS 8 y 9 ►

¿HABLAR SIN DECIR UNA PALABRA?

Nuestro cuerpo tiene infinidad de recursos para realizar el acto comunicativo: los olores corporales, el aliento, la altura o la tonalidad de la piel son algunas características del ser humano que emiten información sobre nuestra personalidad.

OSCAR NAVARRO



EN EL JUEGO amoroso la expresión corporal, como las miradas, es imprescindible.

HABLAR sin decir una sola palabra no sólo es posible sino que es casi inevitable. Una persona puede dejar de hablar con otra, pero nunca puede dejar de comunicarse.

Existen personas que, con tan solo mirar a otra deduce cuáles pueden ser sus aficiones, su personalidad o su carácter.

Cómo podemos evitar que nuestro interlocutor se de cuenta de lo que estamos pensando sin que se lo transmitamos verbalmente es todavía un incógnita. Nuestro cuerpo actúa de forma automática e individual si que nosotros lo deseamos.

Tics, muecas, miradas, gestos... son una muestra inequívoca de que nuestro interlocutor no piensa lo que dice o no dice lo que piensa...

Solo con las manos

Quizá no sepamos que tan sólo con una parte de nuestro cuerpo, las manos, estamos transmitiendo, inconscientemente, cómo nos sentimos ante determinada situación.

Nos rascamos el pelo cuando experimentamos sorpresa o buscamos argumentos. Sin embargo, cuando lo rozamos levemente estamos comunicando distracción o retraimiento.

Cuando tenemos dudas o estamos nerviosos nos rascamos la nariz.

Apoyar el dedo índice en la boca es síntoma de perplejidad o meditación y situar la mano delante de los labios antes de hablar puede ser señal de que estamos pensando lo que queremos decir.

Si nos tocamos la barbilla con la mano, probablemente nos encontremos en un momento de reflexión. Pero si por el contrario lo hacemos sólo con los dedos mostramos cierto grado de inseguridad.

Un espejo de los demás

Un estudio de las conductas no verbales también ha demostrado que el cuerpo *baila* al sonido de nuestra voz. Cuando hablamos nos movemos al ritmo de nuestras palabras utilizando como pauta el tono y la intensidad. Es más, cuando dos personas conversan sus movimientos se sincronizan con la voz propia y con la ajena a modo de danza sutil.

Esta compenetración inconsciente nos lleva a actuar como un espejo de los demás, creando una situación de simpatía. Muchos expertos aseguran que una imitación discreta de la otra persona es un método casi infalible para ligar.

Cuando estamos de acuerdo con ellos, adoptamos la postura llamada *postura eco*. Si nuestra opinión es contraria mantendremos posturas divergentes.

Rubor inesperado

Algunas señales de nuestro cuerpo son más fáciles de falsificar que otras, por lo que conviene tener muy presente el criterio de credibilidad a la hora de traducir señales que puedan ser contradictorias.

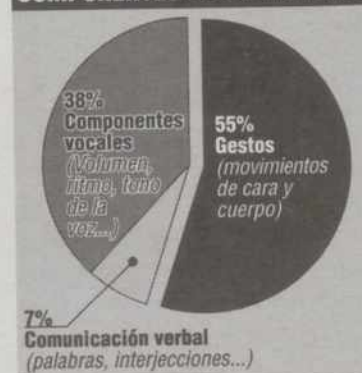
Ruborizarse o tener ataques de sudor, cuando menos lo esperamos, son reacciones físicas casi incontrolables, por eso son las que siempre nos merecen mayor crédito.

Aunque cuando hablamos podemos falsificar con facilidad las principales emociones que refleja nuestro rostro, a través de su mímica transmitimos brevísimas micro expresiones involuntarias prácticamente imposibles de controlar.

Podríamos decir que la parte de la comunicación que podemos manipular con mayor facilidad es la palabra hablada, ya que es de la que más conscientes somos. Nosotros decidimos cuándo queremos hablar, y lo más importante, cómo lo queremos hacer.

La entonación de una frase

COMPONENTES DE UN MENSAJE



CUANDO ESTAMOS DE ACUERDO CON NUESTRO INTERLOCUTOR ACTUAMOS, EN ESE MOMENTO, COMO SI FUERAMOS SU ESPEJO

puede cambiar totalmente su significado y crear confusión.

Los gestos al fumar

El fumar es la manifestación de un torbellino o conflicto interno y poco tiene que ver con la adicción a la nicotina. Es una de las actividades que la gente hace para descargar las tensiones de su vida.

Los gestos que se hacen al fumar pueden tener mucha

importancia cuando se juzga la actitud de una persona: se efectúan, por lo general de forma ritualista y nos dan las claves de la actitud personal.

Exhalar el humo por la nariz indica que la persona se siente segura y superior. Si la cabeza del individuo está inclinada hacia abajo, está enfadado y trata de parecerlo.

Casi todos los fumadores fuman el cigarro hasta una cierta longitud antes de apagarlo en el cenicero. Si un fumador enciende su cigarro y lo apaga antes de lo normal está indicando su deseo de terminar la conversación. El golpeo continuo del cigarro contra el cenicero indica un conflicto interno por lo que es conveniente dar seguridades a la persona que fuma.

Cómo disimular

Todos hemos pasado alguna vez por la vergüenza de ser descubiertos en una mentira. ¿Cómo evitarlo?. Sin duda, es bastante difícil.

El lenguaje no verbal depende del carácter del individuo, si es introvertido o extrovertido, de su sexo -se dice que los hombres mienten más que las mujeres-, edad, del lugar en el que nos encontremos... No nos comportamos igual en un ascensor que en nuestra casa, en un estadio de fútbol o en una iglesia.

Asimismo, el estado anímico de una persona influye considerablemente en la forma de hablar y expresarse. Si estamos contentos nuestro rostro tiende a mantener la mueca de la sonrisa casi de forma constante. Sin embargo, la tristeza, cansancio... se verá reflejada en nuestros ojos provocando la consecuente reacción en nuestro interlocutor.

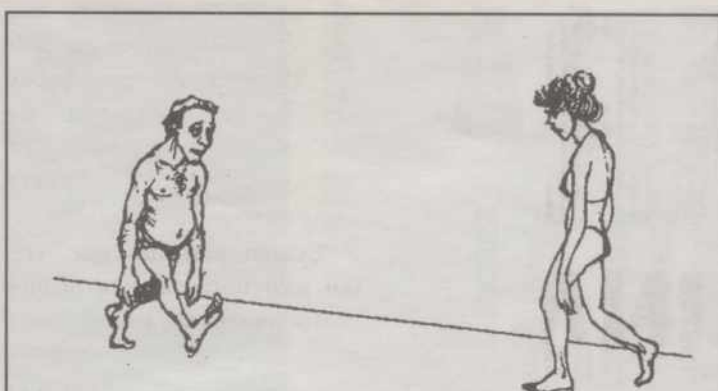
Los gestos de la coquetería

La investigación de la conducta amorosa de los animales, dirigida por zoólogos y científicos estudiosos del comportamiento, revela que el macho y la hembra usan numerosos y complicados gestos para llevar a cabo el cortejo amoroso.

El ritual es semejante al de los seres humanos.

El éxito de algunas personas en los encuentros sexuales con el sexo opuesto está en relación directa con la capacidad para enviar las señales del cortejo y para reconocerlas cuando se reciben.

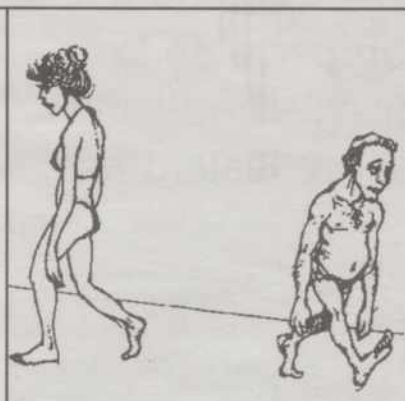
Las mujeres reconocen rápidamente todos los gestos, sin embargo, los hombres son mucho menos perceptivos y, a



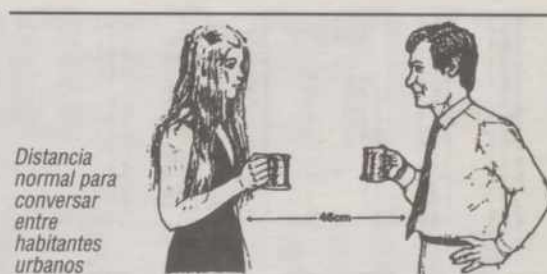
1. Un hombre y una mujer se acercan en la playa



2. Se ven



3. Se pasan



Distancia normal para conversar entre habitantes urbanos



Necesitan que le den seguridades



La actitud negativa de una mujer sobre cuyo territorio ha avanzado el hombre: se echa atrás para mantener una distancia cómoda. El problema podría radicar en que el hombre perteneciera a una cultura de zonas personales más reducidas y siguiera avanzando para satisfacer la distancia que le resulta cómoda. La mujer puede interpretarlo como un acercamiento sexual.



Grupo de gestos de coquetería usado para vender cigarrillos



Una niña diciendo una mentira



Una adolescente diciendo una mentira



Un adulto diciendo una mentira

LUIS LÓPEZ ARAICO



LOS NIÑOS expresan todo lo que quieren decir a través de la comunicación no verbal.

menudo, son totalmente ciegos al lenguaje gestual.

Si un hombre está realmente interesado en una mujer se le dilatarán las pupilas y adoptará la postura de las manos en las caderas para destacar su dimensión física.

Las mujeres tienen más recursos y habilidades. Íntimas y largas miradas, un intenso contacto visual, mostrar, poco a poco las muñecas... son claros signos de coquetería.

La excitación sexual les dilata las pupilas y les encien-

de las mejillas.

Una entrevista de trabajo...

En la actualidad, la mayor parte de las entrevistas de trabajo son realizadas por psicólogos expertos en la conducta de los individuos. Por ese motivo hay que tener especial cuidado en cómo miramos, cómo nos movemos o cómo reaccionamos, tanto física como verbalmente, ante determinadas situaciones.

Como cualquier otro lenguaje, el del cuerpo tiene tam-

bién palabras, frases, párrafos y puntuación.

Los gestos se presentan «en frases» y siempre dicen la verdad sobre los sentimientos y las actitudes de quien los hace.

Se ha demostrado que hay una relación directa entre el estatus o poder de una persona y su vocabulario. En igual correlación se encuentra la palabra hablada y el grado de gesticulación de una persona.

Un rasgo evidente de que se está mintiendo es la velocidad con la que se habla.

Pero la primera impresión siempre es lo que cuenta por lo que al iniciar una entrevista de trabajo se aconseja que el encuestado de un apretón de manos que transmita igualdad o inferioridad con respecto al encuestador. Esto se consigue poniendo la palma de la mano hacia arriba cuando se saluda.

Durante la entrevista nunca deben colocarse las manos entrelazadas detrás de la espalda porque es síntoma de poco interés por lo que sucede y de completa seguridad de lo que va a suceder.

Cuando el que escucha comienza a apoyar la cabeza en la mano nos está diciendo con disimulo que se aburre.

No obstante, un entrevistador presta especial atención a la cantidad de gestos que realiza el individuo. Cuanto mayor sea el número, más abierta y espontánea será la persona. Si son lentos, el individuo mostrará una personalidad apática y con poca iniciativa.

Al igual que en el cortejo amoroso, hay que prestar atención a las pupilas. Si tenemos interés y entusiasmo por el trabajo que nos ofrecen, nuestras pupilas se dilatarán hasta superar cuatro veces el tamaño de su diámetro habitual.

Dominar la dilatación de nuestras pupilas para demostrar mayor interés es imposible pero mostrar una actitud de disposición y amabilidad puede resultar sencillo aprendiendo a comunicarnos con nuestro cuerpo.

PATRICIA IGLESIAS

TESTIGOS DE LA CULTURA RURAL

LOS palomares constituyen una de las muestras más significativas de arquitectura popular en la provincia, conformando una sugerente y atractiva visión en medio del entorno. Estas construcciones centenarias, exaltadas por escritores como Unamuno o Machado, han configurado un paisaje vivo, con una actividad propia.

Los orígenes de los palomares son inciertos, aunque ya se conocían hace dos mil años, cuando los romanos introdujeron la cría de palomas de un modo racional.

En la Edad Media la nobleza poseía privilegios relacionados con la posesión y explotación de palomares. En épocas posteriores comienzan a perfeccionarse y a adquirir importancia económica. En el siglo XIX se difunden recomendaciones y técnicas de obra que han llegado a nuestros días. Sin embargo, durante la segunda mitad de este siglo comenzó su decadencia, con la caza indiscriminada de pichones, la aparición de los abonos industriales y el abandono de los pueblos.

Hoy, los palomares, dentro de su marcada función utilitaria, aparecen con sus formas singulares y coloristas dando un carácter evocador de nuestra historia y patrimonio.

La mayoría se encuentran

Con formas singulares y coloristas, los palomares forman parte de la arquitectura popular más arraigada en muchas de las tierras palentinas.

abandonados o en pésimo estado de conservación. Sin embargo, en los últimos años se están recuperando a través de distintas iniciativas como el programa Leader II de Adeco Canal y el empeño y la sensibilidad de los propietarios para su conservación.

NO HAY UN CENSO DE PALOMARES, PERO SE CALCULA QUE EN LA PROVINCIA EXISTEN MÁS DE 2.000 CONSTRUCCIONES DE ESTE TIPO EN LOCALIDADES COMO TÁMARA, GUAZA, FRECHILLA O FRÓMISTA

No hay un censo de palomares, pero se calcula que en la provincia existen más de 2.000. Localidades como Támara, Guaza, Frechilla o Frómista, agrupan cada una de ellas más de 50 palomares, hasta el punto que pueden llegar a superar el número

de viviendas en estas pequeñas poblaciones.

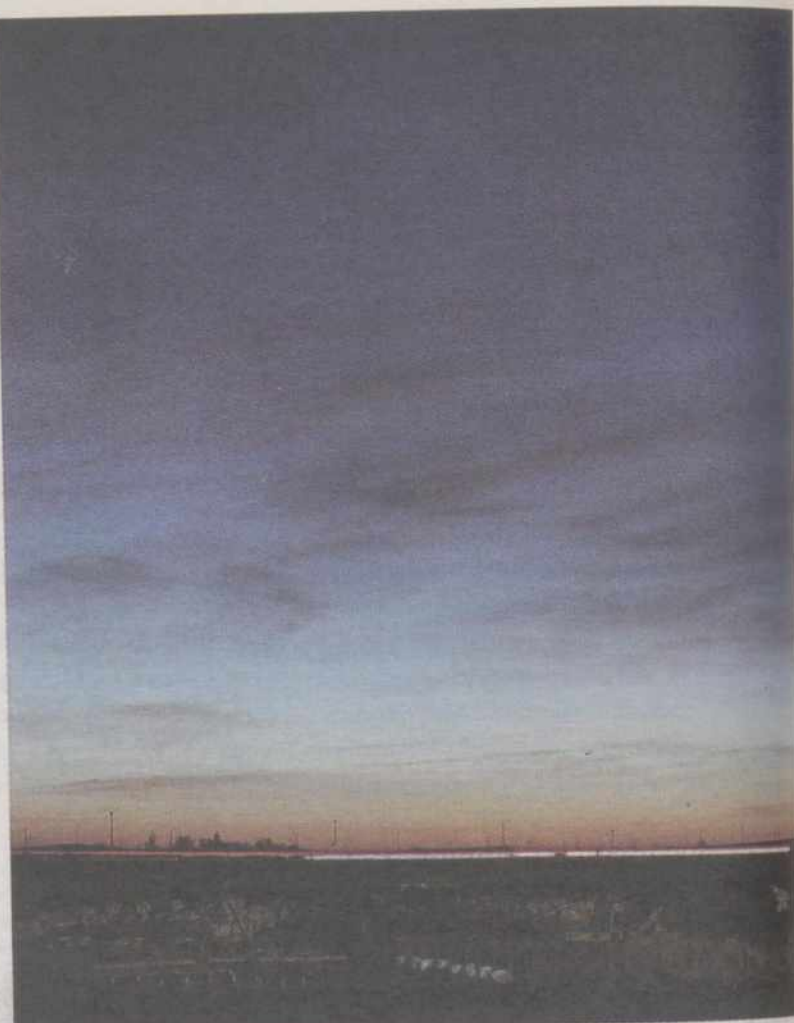
La mayor parte tiene carácter histórico, al poseer más de cien años de antigüedad, llegando algunos de ellos a superar los ampliamente los trescientos años.

No hay dos iguales

La riqueza arquitectónica de los palomares es variadísima, hasta el punto que puede decirse que no se encuentran dos palomares iguales. Su construcción, dimensiones y adornos sólo dependen de la imaginación de sus constructores en la búsqueda de una buena morada para las aves.

En Tierra de Campos la construcción más habitual es el palomar de estructura circular, pero existen gran variedad de plantas, que responden a formas rectangulares, cuadradas, rectangulares, octogonales... La altura media suele alcanzar los cuatro metros, aunque a veces se supera ampliamente.

En estos se juega con las for-



FORMAS CIRCULARES La construcción más habitual de los palomares es circular.

mas. Pueden apreciarse cuerpos con distintas alturas y con pequeñas buhardillas y troneras. También es muy diversa la disposición de las naves.

Las cubiertas presentan doble o triple tejado, con orientación hacia dentro o hacia fuera, adoptando formas que evocan pagodas, casas populares, iglesias...

En el interior, las cubiertas y los tejados adoptan formas bellísimas, con entramados de madera en variadas composiciones que se asemejan a artesanos. Un marcado carácter ornamental que también puede apreciarse en las originales puertas.

Adobe y tapial

Los materiales utilizados han sido tradicionalmente el barro, bien el adobe o el tapial. Los tejados están contruidos de barro cocido, con la denominada teja árabe. En los interiores se utiliza la madera, el ladrillo viejo, y en ocasiones la piedra.

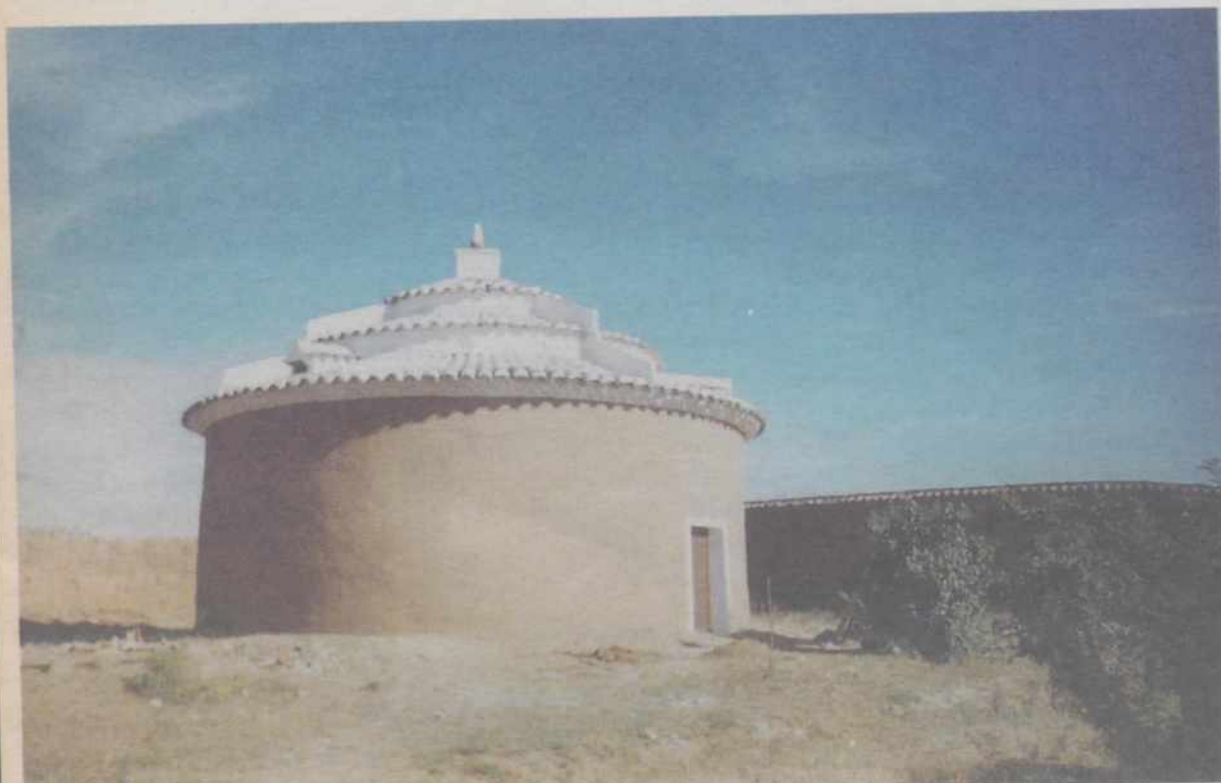
En la construcción de un palomar todos sus elementos tienen un sentido, siempre vinculado al bienestar de las aves.

El color ocre se realiza para confundirse e integrarse con el entorno. Todos los aleros y salientes que los rematan están colocados para que las aves se resguarden del frío. Las troneras, por las que se accede al palomar, tienen un pequeño tamaño para intentar preservar de luz al interior.

Las aves sitúan sus nidos en los muros en forma cuadrada o

de semicírculo. Aquí van a incubar sus huevos, además de dormir y resguardarse de las inclemencias climatológicas. En buenas condiciones de calor, agua y comida, las palomas pueden reproducirse sin ningún problema. Sin embargo, los meses veraniegos son las épocas de mayor cría. En el periodo invernal, la afluencia de aves es muy escasa por la migración de la mayor parte de ellas, aunque los palomares siempre están poblados.

La paloma que puebla los palomares de Tierra de Campos es la que se ha llamado tradicionalmente "bravía". Un ave de tamaño medio, alrededor de 30



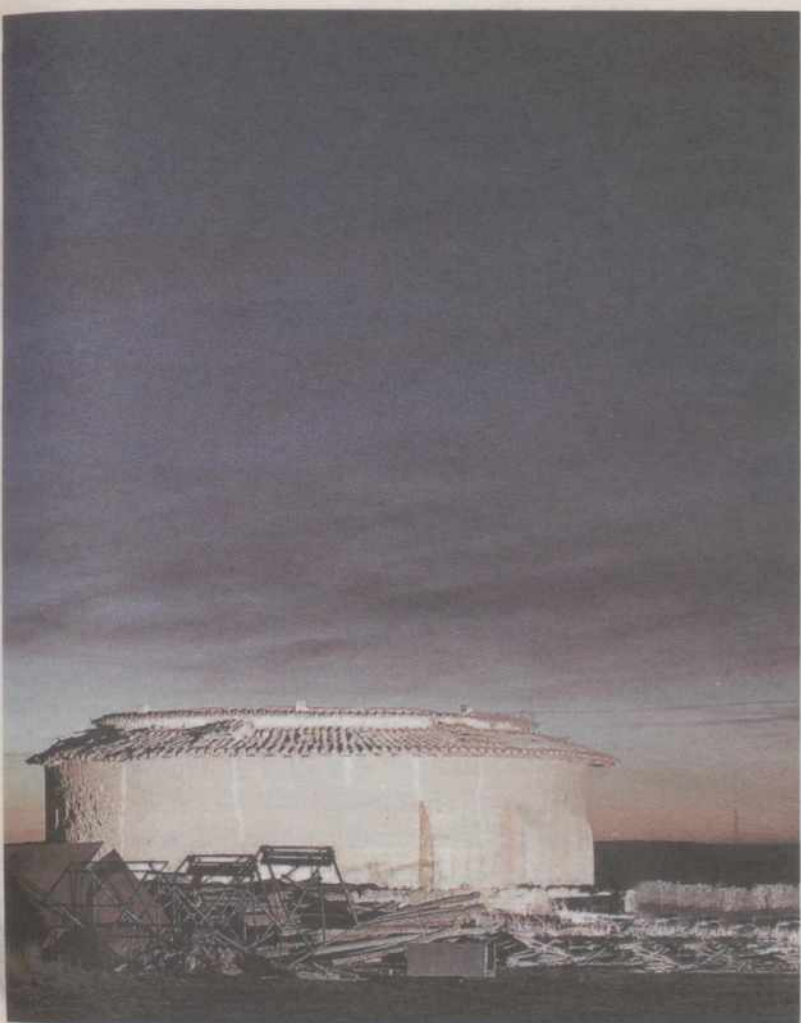
REHABILITACIÓN Una de las tradicionales edificaciones, tras ser rehabilitada en la localidad de Guaza.



AVES Los palomares están pensados

CÉSAR MANZO

CÉSAR MANZO



ar, aunque hay una gran variedad de plantas.

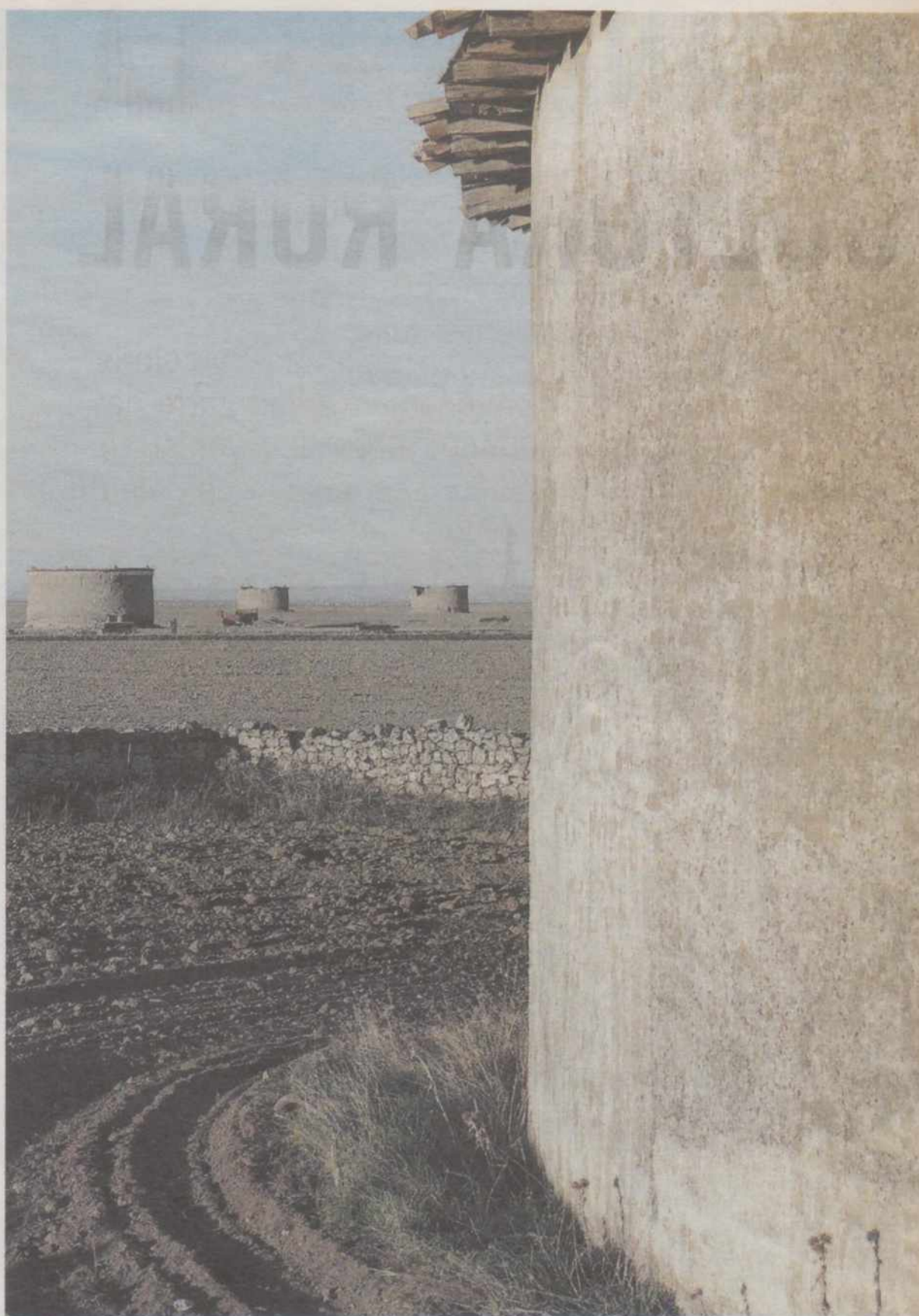
EL DESCENSO EN EL NÚMERO DE PALOMAS SE DEBE A QUE EN NUESTROS DÍAS SE TIENEN QUE ENFRENTAR A LA PROGRESIVA IMPLANTACIÓN DE LOS REGADÍOS, A LA CAZA ABUSIVA, POR DESGRACIA CADA VEZ MÁS FRECUENTE, Y A LA REPARTICIÓN DE LAS TIERRAS POR HERENCIAS DE LOS PROPIETARIOS

centímetros, que se ha adaptado bien al medio.

Un palomar medio contiene alrededor de 1.000 nidos, aunque en algún caso puede llegar a los 6.000, récord que posee uno existente en Paredes de Nava. Es increíble la distinta disposición que adoptan los nidos para lograr el máximo aprovechamiento del espacio.

Necesidades básicas

En el interior de dichas construcciones, las palomas, además de cubrir sus necesidades básicas, realizan otro tipo de actividades. Movidas por su propia coquetería, se sienten atraídas



TIERRA DE CAMPOS Esta zona alberga un elevando número de estas típicas construcciones.

por las formas curiosas, los espejos y trozos de cerámica, en los que se observan y a los que golpean con el pico. Incluso algunos palomares también contienen determinadas plantas aromáticas como tomillo o romero, que contribuyen a su mejor estancia y olor.

Hoy, en estas tierras que quieren afrontar el futuro de una agricultura cambiante, los palomares se enfrentan a la progresiva implantación de regadíos, a la caza abusiva, por desgracia cada vez más frecuente, y a la repartición de tierras por herencias. Su estampa, asentada durante generaciones en los campos palentinos, pervivirá como parte integrante de nuestro paisaje a pesar de todas las dificultades.

MARIO DÍAZ HERRERO

ESTE AÑO SE HAN ACOMETIDO 19 PROYECTOS DE REHABILITACIÓN DE PALOMARES EN PALENCIA

La Fundación Adeco Canal financió durante el pasado año 19 proyectos de rehabilitación de palomares con fondos europeos del Plan Leader II en la provincia de Palencia. Estas ayudas tienen como objetivo principal la revitalización de estas construcciones con un plan de subvenciones que financia la mitad de cada uno de los proyectos. La subvención máxima a cada palomar es de un millón de pesetas. Durante el presente año 1999, Adeco Canal subvencionó el 50 por ciento del presupuesto de diecinueve programas de rehabilitación de palomares en la provincia de Palencia por un importe global de 23.306.642 pesetas.

A la hora de dar el visto bueno a cada uno de los programas, la Fundación tiene en cuenta la importancia de los palomares por su carácter de paisaje vivo, por el importante interés medioambiental y paisajístico, y por la tradición cultural, sin descartar tampoco el aprovechamiento económico de la carne de pichón. Recientemente se abrió en Cuenca de Campos una fábrica que comercializa la carne de este animal, por lo que también se pretende valorizar el pichón común en Tierra de Campos y comenzar a rentabilizar una actividad que lleva realizándose por parte de los vecinos de numerosas localidades palentinas durante muchas generaciones.



ambien en el interior para el bienestar de las aves.

ALCANZAR EL CLIMATERIO

Muchas mujeres palentinas muestran su preocupación por llegar a cierta edad debido a los diferentes problemas que la menopausia puede ocasionar en su calidad de vida. Sin embargo, este temor es infundado en la mayoría de las ocasiones como pone de manifiesto el Centro de Información sobre la Menopausia.

La menopausia no es una enfermedad y sus síntomas no tienen por qué disminuir la calidad de vida de las mujeres. El Centro de Información sobre la Menopausia ha llevado a cabo una campaña en todas las provincias españolas.

Las palentinas sufren, cuando llegan al periodo de climaterio o menopausia, algunos de los problemas de esta época vital, entre los que destacan la osteoporosis, los efectos psíquicos y el posible infarto de miocardio.

En Castilla y León, una de cada seis mujeres entre los 45 y los 55 años creen tener osteoporosis y el 57 por ciento de ellas están preocupadas por el riesgo de sufrir alguna fractura ósea durante la menopausia.

Las enfermedades más comunes en este periodo son el cáncer de mama y útero, así como los dolores articulares y musculares, el alzheimer y otras cardiovasculares. Las mujeres suelen padecer frecuentemente depresiones, cambios de humor y un gran temor al envejecimiento y al deterioro físico. El riesgo de padecer estas enfermedades disminuye, no obstante, con un tratamiento hormonal sustitutivo consistente en dar estrógenos.

A las mujeres entre los 40 y los 45 años lo que más les preocupa es el dolor en sus relaciones sexuales, los sofocos y el aumento de peso. En todas las encuestadas es común una preocupación por sufrir un infarto o una fractura que influya en su calidad de vida.

Los aspectos sociológicos de la menopausia a largo plazo son los que más inquieta a las mujeres palentinas, que temen quedar físicamente incapacitadas y lo que esto puede suponer para su vida personal, familiar y social.

Visitas al ginecólogo

La frecuencia de las visitas al ginecólogo es otro de los aspectos estudiados por el Centro de Información de la Menopausia (CIM). Los resultados indican que el 24 por ciento de las mujeres castellano y leonesas han acudido a la consulta en los últimos seis meses y el 22 por ciento una vez al año. Las féminas de la región



CALIDAD DE VIDA Las mujeres entre 45 y 65 años deben afrontar sin miedos este periodo, aunque deben visitar al médico especialista.

LOS ASPECTOS PSICOLÓGICOS A LARGO PLAZO SON LOS QUE MÁS INQUIETAN A LAS MUJERES PALENTINAS, QUE TEMEN SU REPERCUSIÓN EN LA VIDA PERSONAL, FAMILIAR Y SOCIAL



PREOCUPACIÓN Las palentinas afrontan con cierto temor la menopausia.



ÓSCAR NAVARRO

INFORMACIÓN El CIM ha realizado varias campañas de información sobre la menopausia.



RAÚL GARCÍA OCHOA

ACTIVIDAD Las féminas deben continuar su vida normalmente, cuidando la dieta y aumentando el ejercicio.

están más familiarizadas con el médico de cabecera, al que acuden con más normalidad para estos problemas, concretamente en el último mes el 57'9 por ciento lo visitaron.

Uno de los problemas por los que las mujeres no acuden a su ginecólogo es por la falta de una unidad de menopausia en la capital y porque consideran que se trata de un proceso natural.

Los ginecólogos palentinos aconsejan la realización de revisiones periódicas y la consulta con los médicos de familia para detectar si tienen algún problema ocasionado por la etapa de climaterio.

Las mujeres castellano y leonesas entre los 45 y 55 años consideran su estado de salud bueno, tan sólo 1 de cada 15 creen que es malo. Los males aumentan en mujeres de más de 56 años y entonces es cuando se visita menos al especialista.

Pocas mujeres adoptan medidas preventivas para evitar posibles riesgos como la osteoporosis y enfermedades cardiovasculares. La prevención puede consistir en un aumento de alimentos ricos en calcio y el cuidado de la dieta, tomar suplementos de vitamina D y calcio o incrementar el ejercicio.

La falta de información sobre la menopausia es uno de los problemas principales con el que se encuentran las mujeres palentinas. Muchas de ellas confunden la descalcificación con otras enfermedades como la artrosis o la artritis. Más del 33 por ciento de las personas que participaron en la campaña

de información, mostraron su intención de visitar al especialista para buscar asesoramiento y soluciones adecuadas.

Preocupación por su salud

Muchas mujeres muestran su preocupación por las enfermedades que puede conllevar el estado de climaterio.

Entre estos problemas se encuentra la osteoporosis y la descalcificación, que preocupa a un alto porcentaje, el 57'5 por ciento, seguido del cáncer de mama y útero, y los dolores articulares y musculares.

También tienen miedo a padecer alzheimer y pérdidas de memoria. Todo lo relacionado con la circulación y enfermedades cardiovasculares preocupa a un 46'5 por ciento.

Los problemas psicológicos como depresión y cambios de humor se encuentran en el sexto lugar, seguidos del aumento de peso, sofocos y sudores. Por último, la sequedad vaginal y los dolores en las relaciones sexuales.

Algunas mujeres previenen los riesgos a largo plazo de diferentes maneras. Un 29'6 por ciento de ellas optan por cuidar su dieta, seguido de las personas en tratamiento por problemas derivados de la menopausia.

Un 16'7 por ciento toma suplementos de calcio, mientras que otro 10'5 por ciento de las mujeres de Castilla y León hace ejercicio para contrarrestar los problemas del climaterio. Por último, un 3'1% de las mujeres de la región no se preocupan de los problemas.

PATRICIA VELASCO

EL CIM ASESORA A LAS MUJERES PARA ALCANZAR LA MEJOR CALIDAD DE VIDA DURANTE EL PERIODO DE LA MENOPAUSIA

En España hay cerca de 4,5 millones de mujeres entre los 45 y los 65 años. El Centro de Información sobre Menopausia (CIM) intenta que estas personas disfruten de la mejor calidad de vida en esta etapa y les conciencie sobre la necesidad de informarse sobre los riesgos a largo plazo de la menopausia. El CIM ha realizado dos campañas nacionales de información, alcanzando a 15.000 mujeres, que llegó a Palencia a finales de mayo de este año. De todas las maneras continuará con esta iniciativa entre febrero y junio de 2000, cuando pondrá en marcha la tercera campaña.

Una de sus actividades

principales es recopilar y promover estudios e investigaciones de carácter médico y sociológico. También se intenta fomentar las medidas preventivas para mejorar la salud y la calidad de vida de la mujer. La potenciación del intercambio de impresiones y experiencias entre mujeres y médicos es otro de los objetivos, que se completan con el impulso de actividades de colaboración con los medios de comunicación. El CIM cuenta con un equipo asesor de profesionales que colaboran en la creación de materiales divulgativos, así como de un teléfono (902101012) en el que todas las mujeres pueden consultar sus problemas.



CASA MUSEO DE LOS SAN MARTÍN Trébede y máquina de hilar. Cervatos de la Cueva.

A LA VERA DE LA CUEZA

La Cueva es uno de los ríos más autóctonos de Tierra de Campos, pues nace y muere dentro de ella. En su cabecera y en gran parte de su curso medio recibe aportes de otros pequeños arroyos y regatos.

LA Cueva, es uno de los ríos más autóctonos de la Tierra de Campos palentina, ya que nace y muere dentro de ella.

En su cabecera y en gran parte de su curso medio, recibe los temporales e inciertos aportes de otros pequeños arroyos y regatos, conformando un oscilante y variopinto caudal; lo que hace que estos pequeños cursos de agua, pasen de ser menguados riachuelos a cauces que de pronto e inesperadamente anegan las tierras de sus vegas, con las lluvias primaverales.

Sobre el origen de su nombre, ya mentado en documentos del siglo X, que también se presta para dar nombre a un alto próximo a su nacimiento, los estudiosos del tema no se ponen de acuerdo, y mientras unos ven un claro origen germánico, otros lo asimilan a lenguas de origen romance.

Yo para complicar más las cosas, diría que posiblemente el origen del nombre "cueza" sea lebaniego, haciendo referencia a una pequeña artesa de madera, donde se amasaba la harina para hacer el pan y que posteriormente fue empleada por los albañiles para hacer las masas.

Probablemente no me equivoque mucho, pues esta zona, junto con otras de la provincia fue repoblada en el siglo IX y X, por gentes venidas de ese bello y vecino valle cántabro (Liébana-Potes).

Cruce de dos caminos

Utilizando como referencia o como curso natural el amplio valle que organiza la cuenca del río Cueva, dos vernáculos caminos se cruzan en él, por un lado la Cañada Real Leonesa, por la que ascendían los grandes rebaños trashumantes de La Mesta hacia los montes de Riaño; y por otro, en sentido este-oeste, el más antiguo Camino de Santiago, que no hacía más que seguir la más antigua aún "Vía Aquitana", vieja calzada romana que unía Aquitania (Francia) con Asturica Augusta (Astorga-León).

En este punto de unión, distante escasamente veinte kilómetros de la cabeza de la comarca: Carrión de los Condes, tres núcleos de población dignos de visitarse y a los cuales apellida el río Cueva: Cervatos, Quintanilla y Calzadilla.

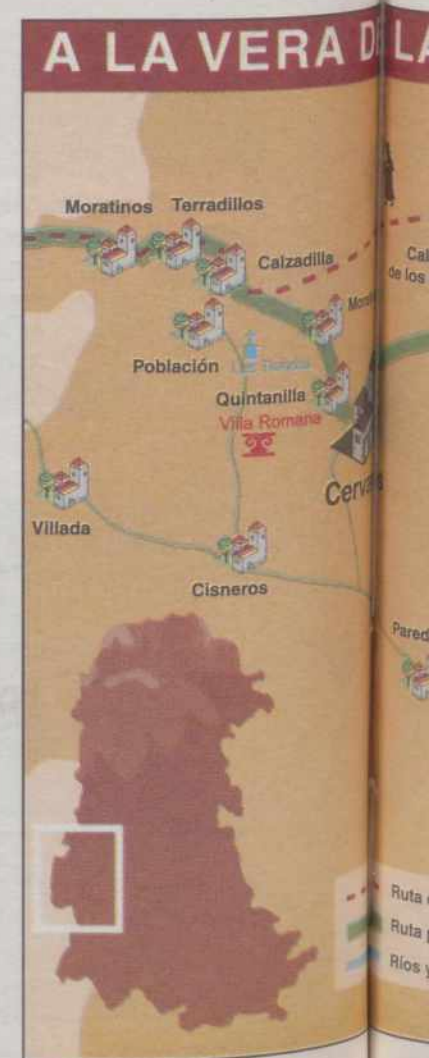
Por sus contornos, todavía quedan algunos pequeños montes reliquias de encina y carrasca, y alguna pequeña navilla, que en estos meses invernales son visitas por algunas especies de aves acuáticas migratorias.



MOSAICO DE LAS CUATRO ESTACIONES

El camino viejo de Carrión a Cervatos seguía casi la misma traza que hoy mantiene la carretera Nacional 120, el cual al llegar cerca de la villa, superaba el cauce del río Cueva por un antiguo y pequeño puente medieval -hoy desaparecido- gracias a la "eficiente" labor de los ingenieros de caminos, que suelen eliminar lo que no estorba, mientras nos llenan las carreteras de obstáculos. ¡Pero como Dios, también es ingeniero de caminos...

Si contemplamos Cervatos desde el cauce de La Cueva, veremos que sobre su núcleo urbano, sobresalen -casi en ruina total-





CIONES de invierno. Villa romana de Quintanilla de la Cueva.



CALZADILLA DE LA CUEZA Iglesia parroquial y tapia de adobe y barda.

antiguas parroquias de Santa Columba y San Miguel; habiendo sido esta última pasto de las llamas en un incendio ocurrido en el año 1934 y de cuyo recuerdo, todavía hoy podemos admirar en el Museo Diocesano de Palencia, la reja forjada y decorada renacentista de su altar, que se decoraba con el escudo del obispo de Zamora.

Pero el casco urbano de la villa, nos aporta algo más que las ruinas de las torres de sus antiguas parroquias.

En la actualidad, en Cervatos de la Cueva puede visitarse la casa-Museo de los San Martín,

SI CONTEMPLAMOS CERVATOS DESDE EL CAUCE DE LA CUEZA VEREMOS QUE SOBRE SU NÚCLEO URBANO SOBRESALEN -CASI EN RUINA TOTAL- LAS ANTIGUAS PARROQUIAS DE SANTA COLUMBA Y SAN MIGUEL; HABIENDO SIDO ESTA ÚLTIMA PASTO DE LAS LLAMAS EN EL AÑO 1934

humilde ejemplo de vivienda tradicional terracampina, totalmente acondicionada y amueblada según la época (que en su día, acondicionó, doto y cedió Eugenio Fontaneda) y donde se asegura que nació Juan de San Martín Gómez, progenitor del que posteriormente sería el general José San Martín, libertador de las Repúblicas sudamericanas de Argentina, Chile y Perú; y que hoy puede admirarse como un excelente ejemplo de museo etnográfico de lo que fueron los modos de vida tradicionales terracampinos, aunque el "revoco" recientemente llevado a efec-

to, sea de lo más desacertado, recordando más a los modos constructivos de los actuales "adosados" que a lo que fue la arquitectura tradicional terracampina. ¡Todo es subsanable y mejorable!

Cervatos y Quintanilla

La villa de Cervatos de la Cueva, acoge dentro de su término municipal y a corta distancia unos de otros, dos lugares más: Quintanilla de la Cueva y Calzadilla de la Cueva.

Los dos en sus nombres, mantienen connotaciones o recuerdos de origen romano.

Quintanilla de la Cueva, nos habla de una pequeña villa o granjería romana.

Y así es, ya que próximo a su caserío en el pago que ya se conocía como "Tejada", se puede en la actualidad visitar los restos consolidados de algunas de las habitaciones de una "villa romana" fechada entre el siglo II y el VI de nuestra era, donde se han conservado a pesar de los constantes saqueos llevados a cabo durante la Edad Media, excelentes ejemplos de mosaicos geométricos y figurativos, entre los que destacan el conocido como de "Leda y el cisne", "Océanos" y "Las Cuatro estaciones" así como uno de los mejores conjunto de hipocaustos (antiguos sistemas calefactorios, originarios de las actuales "glorias" terracampinas), que se pueden ver en este tipo de yacimientos arqueológicos. La iglesia parroquial de Quintanilla de la Cueva, esta dedicada a la Asunción de María, estando repartida en tres naves, a las cuales cubren artesonados mudéjares de limas, par y nudillo y jaldetas, excelentes ejemplos de techumbres y arma-

duras de "carpintería de armar o de lo blanco" como lo identifican los especialistas y a los cuales acompaña un excelente retablo mayor, con buenas pinturas y esculturas de mediados del siglo XVI.

Calzadilla

Con Calzadilla de la Cueva, ocurre lo mismo, que con Quintanilla.

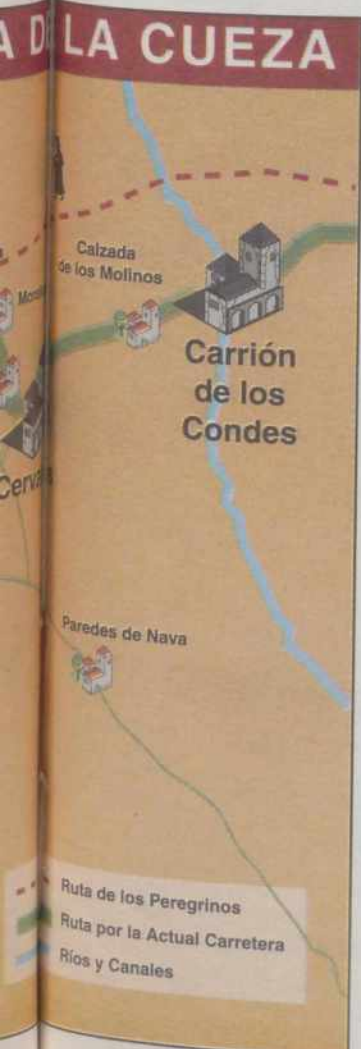
Todavía pueden verse los restos del viejo camino empedrado o calzada (vía romana Aquitana) que recorrían los peregrinos que venían desde la Abadía de Benavivere (Carrión de los Condes), hasta el Monasterio-Hospital del Gran Caballero o de Las Tiendas, donde dicen los viejos escritos que "daban ración crecida de pan, vino y queso" y que todavía atraviesa el casco urbano del lugar.

Calzadilla cuenta con albergue municipal para peregrinos y en su iglesia parroquial de San Martín de Tours, destaca su excelente retablo del siglo XVI atribuido a un discípulo de Juan de Juni, y que según parece procede del ya mencionado monasterio de Santa María de las Tiendas.

El mismo que fuera antigua posesión de la Orden de Santiago, situado a escasa distancia de Calzadilla, donde tan solo allí queda la fachada de la ermita y un blasón del siglo XVII, de la familia Sandoval.

TEXTOS Y FOTOS:
GONZALO ALCALDE CRESPO

PRÓXIMA RUTA: POR LOS BOSQUES DE SALCEDILLO Y VALBERZOSO



PAISAJE Cervatos de la Cueva, desde la vega del río Cueva.

LOS SELLOS REVIVEN LA MAGIA DE LOS AÑOS 60

LAS noches de los sábados vuelven a tener el sabor de aquellos recordados guateques. Unas noches al calor de la música que hoy pueden parecer habituales e incluso inofensivas, pero que hace 30 años supusieron la llegada de un lenguaje nuevo, la voz de una generación que tenía otra forma de divertirse, de ver las cosas, ansiosa de otras diversiones. Cuando la banda salía al escenario y se encendían los focos comenzaba la magia de la música. La forma de sentir el rock en vivo. Los músicos eran partícipes y transmisores de aquellas letras y melodías, que incitaban a viajar y a colmar los sueños de una juventud con vivencias y mentalidad distintas a las de sus padres.

Aquellas jornadas vuelven a revivirse en la sala Carabel de la mano de uno de los grupos que las sintieron más intensamente: Los Sellos. Un espectáculo dirigido tanto a las personas que lo vivieron como a los jóvenes que tan solo lo conocen de oídas. Durante la noche se interpretan en directo canciones de Los Brincos, Los Sirex, Beatles, The Carpenters y otros muchos artistas de los 60 y 70, buscando siempre la complicidad del público.

Las actuaciones no pretenden tener un tono nostálgico, sino que quieren volver a hacer vibrar a los asistentes con clásicos de la música que nunca han pasado de moda y que son precursores de todo lo que se ha hecho después en la música. Quieren ser una alternativa a la música grabada que se pone en las discotecas.

A esto hay que añadir el grado de veteranía de la banda, cuyo sonido se ha pulido con el paso del tiempo.

Los Sellos fueron uno de los muchos grupos que nacieron dentro de aquel gran ambiente musical que se respiraba en el país a finales de los años 60. Provenientes de otros grupos, la formación inicial estaba compuesta por Michel, Quique, Ñus, Manolo y Javier.

El grupo se decantó por una

línea melódica, haciendo versiones de grupos anglosajones de la época: Beatles, Tom Jones, Kinks y los conjuntos españoles, Módulos, Brincos, Bruno Lomas, Lone Star...

En palabras de Javier Sánchez, solista del grupo y uno de los promotores de la vuelta, «la música nos ha proporcionado muchas satisfacciones, el conocer mucha gente. Nos permitió vivir de manera especial nuestra juventud». Asegura además que «nunca pretendimos ser contestatarios, tal como tradicionalmente se ha entendido. Cantábamos a los problemas cotidianos de jóvenes como nosotros haciendo lo que más nos gustaba, ensayar y tocar música. El ambiente de los ensayos era irreplicable».

Asumen que, en cierta manera, tuvieron que abrir brecha a otros jóvenes que vinieron detrás. Lo de tocar en una banda de rock tenía matices peyorativos, pero que rápidamente se superaron. «Siempre dormíamos en casa de personas del pueblo en el que tocábamos, en las que incluso había chicas».

Vuelta del grupo

La vuelta del grupo ha contado con tres incorporaciones: las de Aspi, Aris y Fernando, que han aportado su experiencia y buen hacer para que Los Sellos tengan un buen sonido.

Los componentes del grupo, que posteriormente se han

Las noches de guateque habían quedado en los recuerdos. Aquellas canciones inolvidables y ese ambiente de música en directo vuelven a vivirse en Palencia.

RAQUEL BURGOS



CUATRO MÚSICOS Los Sellos han vuelto a interpretar canciones de toda la vida.

dedicado a otras cosas, nunca han perdido el contacto con la música y han seguido practicando su afición. A pesar de que tocar no se olvida nunca, es necesario conseguir un sonido de conjunto, por lo que antes de debutar han tenido que prepararse y ensayar.

La primera toma de contacto sería para la vuelta del grupo fue el concierto en el Teatro Principal, que resultó todo un éxito, desbordando todas las expectativas. El local se quedó pequeño y no pudo acoger la gran demanda de público. El recital les sirvió para hacer una grabación de pequeña tirada de su directo, en el que se escuchan temas como *Hey, Jude* o *Jóvenes*.

Los componentes del grupo están muy satisfechos con la experiencia. La respuesta del público está siendo muy positiva. Aunque lógicamente predominan entre los asistentes las personas de alrededor de cuarenta años, hay gente de todas las edades.

Afirman que «resulta sorprendente la participación y cómo se transforma la gente. Cuando suenan los primeros acordes se lanzan a bailar, con independencia de su pericia, sobre la pista».

El grupo ha recibido numerosas llamadas del Ayuntamiento y de particulares de distintos pueblos. Entre sus proyectos está la actuación en la misma sala del grupo cubano «Habana Abierta», aunque su intención de momento es consolidar el espectáculo de los guateques, una buena alternativa para los sábados noche.

MARIO DÍAZ

«EL PÚBLICO SE HA ACOSTUMBRADO A LA MÚSICA "ENLATADA", AUNQUE ENSEGUIDA RESPONDE A LA MÚSICA EN DIRECTO»

Javier y el resto de Los Sellos consideran que «la diversión nocturna se ha generalizado y el público se ha acostumbrado a la música enlatada. A la gran mayoría de gente le resulta extraño la voz en vivo de una banda de rock, cuando hace años la tendencia era al contrario. En cierta manera la "marcha"

se se ha hecho bastante uniforme. «Resultan desalentadoras algunas corrientes musicales como la música electrónica, el popular *bakalao*. La música siempre debe tener una letra y un contenido, expresar algo más que una pura repetición monótona de ruidos, que se observa en las discotecas.».

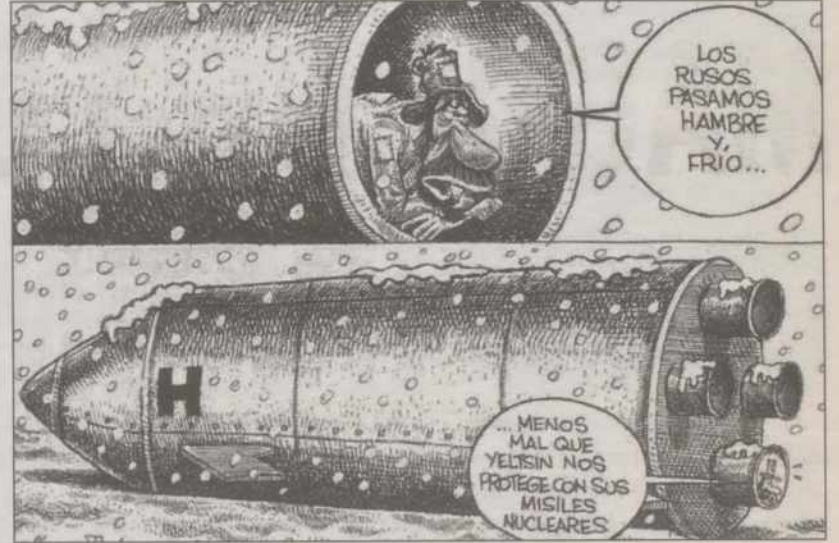
En España sí existe un mercado musical, aunque es bastante complicado y está ligado al desarrollo del marketing. Son tiempos de indefinición, en los que los que los artistas y tendencias cambian cada año. Por ello el mundo de la música vive en un clima de provisionalidad.

ES DE RISA

FERRERES, EL PERIÓDICO DE CATALUÑA, 8 DE DICIEMBRE



IDIGORAS Y PACHI, EL MUNDO, 12 DE DICIEMBRE



FORGES, EL PAÍS, 12 DE DICIEMBRE



EL ROTO, EL PAÍS, 12 DE DICIEMBRE



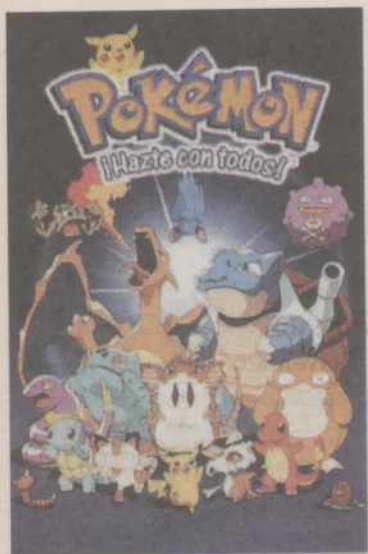
Sabemos que disfrutas con todo lo **DEPORTIVO**,
que tienes intereses en el **CAMPO**, que defiendes la **ECOLOGÍA**,
que apoyas el **DEPORTE BASE**, que sigues de cerca el **FÚTBOL BASE**,
que te apasiona el **CINE**, que estás al día del mundo del **MOTOR**,
que necesitas la **GUÍA DEL INVERSOR**, que no te pierdes **EL DOMINICAL**,
que tienes más tiempo **EN DOMINGO...**

Suplementos



PORQUE SABEMOS QUE PALENCIA TE INTERESA

Lunes **DEPORTIVO** y **CAMPO**, martes **ECOLOGÍA**, miércoles **DEPORTE BASE**, jueves **FÚTBOL BASE**, viernes **CINE**, sábado **MOTOR**, domingo **GUÍA DEL INVERSOR**, **EL DOMINICAL** y **EN DOMINGO**.



El fenómeno del videojuego de los monstruos de bolsillo japonés, sus 150 personajes coleccionables, la serie de dibujos animados y su *merchandising* llegan a España este mes. El film se estrenará en abril.

LA «FIEBRE» POKÉMON IRRUMPE EN ESPAÑA

EL fenómeno Pokémon comenzó en Japón como un videojuego protagonizado por «monstruos de bolsillo» (Pocket Monsters) que poseían poderes especiales. Convirtiéndose en el juego más vendido de la historia en dicho país.

Posteriormente, se creó una serie de dibujos animados para la televisión. En la cual, Ash, un muchacho joven recibe su primer pokémon (*pikachu*) por parte de un destacado científico

que llevaba toda su vida estudiando a estas pequeñas criaturas. Ash se propone convertirse en el mejor entrenador de pokémon y para ello tiene que luchar con todos los demás amaestradores y ganarlos. Esta serie ha llegado a ser tan popular que los japoneses han comenzado a hacer juguetes, muñecas, tebeos, lápices, borradores.

Esta «fiebre» se ha extendido por todo el mundo, teniendo su máxima expresión en Estados

Unidos, donde además de convertirse en un éxito comercial y cinematográfico, ha ocasionado una ola de enfrentamientos entre los niños de ese país. El origen de esta violencia se encuentra en la colección de cromos de estos monstruos más o menos amables.

Entre los más de 150 personajes; Wigglytuff, Pidgey y Charizard son los que más pasión han despertado entre los niños de primaria. Siendo *Pikachu* el pokémon más carismático y representativo. Es un ratoncito amarillo con cola en forma de rayo y con poderes eléctricos. Este famoso personaje se encuentra en gran cantidad de mercancía comercial; camisetas, llaveros, posters, y hasta su propia mascota virtual. Convirtiéndose en el personaje más popular en EE.UU. después de Mickey Mouse.

El fundamento de pokémon es tener más y más poder y para ello necesitas acumular el mayor número de tarjetas. Cromos en los que se representa a estos monstruillos de bolsillo como podemos observar en las fotografías aquí publicadas cedidas por Nintendo. El eslogan es sencillo: *Las tengo que conseguir todas*. Convirtiéndose en un entretenimiento obsesivo en los chicos y chicas de EE.UU., con el agravante de que alguno de los 150 monstruos son difíciles de conseguir. Hasta el punto que se han producido varios incidentes. El último de los cuales ocurrió en Tucson (Arizona), el pasado mes, donde un niño de once años, amenazó con matar a un compañero suyo con una navaja si no le entregaba sus cartas de Pokémon. El presunto cul-

pable dijo que lo hizo porque no tenía dinero para comprarlas.

La ola de agresiones infantiles comenzó en Canadá, cuando un niño de 12 años apuñaló a otro de 14 en una pelea por los cromos de los monstruitos.

En Lakeland (Florida) un niño fue expulsado por agredir a su profesor que le confiscó los cromos. El profesor tuvo que ser atendido de unos arañazos en la cara.

La mayoría de escuelas de Norteamérica han tenido que prohibir las tarjetas debido al bajo rendimiento escolar y para prevenir peleas y extorsiones entre los estudiantes.

El fenómeno Pokémon ha tenido su punto álgido en el cine, miles de niños se agolpan para ver la película de dibujos animados. Sólo en sus primeros cinco días, el filme recaudó 52,1 millones de dólares en Estados Unidos. Esta recaudación es la

más elevada entre las alcanzadas hasta ahora por una película de dibujos animados no producida por los Estudios Disney. Sin embargo, el éxito puede ser aun mayor, se prevé que pueda superar en recaudación a *El Rey León*, la película más taquillera de Disney.

Lo peor de Pokémon, como ya se sabe es su efecto multiplicador: imparable desde que los niños escuchan por primera vez la palabra *Pikachu*.

Los niños pedirán pokémon a los Reyes Magos.

En diciembre llega a España el efecto de los monstruos de bolsillo, destinado a niños desde los cuatro años a los quince. Pokémon aparecerá en nuestro país este mes en las ediciones Roja y Azul traducidas al castellano, que serán compatibles con todos los modelos Game Boy.

El juego de cartas coleccionables también llegarán este mes. La serie de dibujos animados comenzará a emitirse esta semana por una cadena privada de televisión.

La película, distribuida por la Warner, se estrenará en el próximo mes de abril.

RAFAEL RUIZ

WARHAMMER Y WARHAMMER 40.000

Los juegos Warhammer se han puesto de moda desde hace aproximadamente cinco años.

Más que un juego es un hobby. Niños, jóvenes y adultos dedican su tiempo libre en pintar cada una de las naves, guerreros, elfos y armaduras de los protagonistas del Warhammer.

Una vez pintadas las miniaturas, el usuario podrá librar batallas de ciencia ficción con otros aficionados para exponer sus estrategias y habilidades bélicas. Estos encuentros se realizan en las tiendas y lugares de venta, donde el aficionado puede pintar y jugar libremente.

La casa distribuidora de estos juegos organiza cada cierto tiempo competiciones a nivel nacional. Personas a partir de diez años en adelante exponen sus más preciadas miniaturas Warhammer, y así poner a prueba sus dotes y técnicas, tanto bélicas como artísticas.

Estas figuras están esculpidas por expertos, por lo que merecen ser pintadas con minuciosidad. Para ello Warhammer y Warhammer

40.000 cuenta con una gran gama de colores que son intermezclables entre sí.

Para beneficio de sus clientes las pinturas y tintas son acrílicas y no tóxicas. El usuario encontrará en cada caja los colores necesarios para pintar al detalle las miniaturas de estos juegos. Los ejércitos se enfrentan en los campos de batalla en un mundo de fantasía heroica.

Los protagonistas del Warhammer han surgido del pasado, del futuro y del mundo subterráneo.

Cualquier superficie plana sirve como terreno bélico. Estos juegos permiten al usuario construir un campo propio de batalla en miniatura con bosques, colinas, ríos y edificios detallados.

Las miniaturas van acompañadas de un gran número de suplementos que permiten expandir aún más el juego como por ejemplo: un reglamento detallado que describe como utilizar mortíferos hechizos.

Los juegos Warhammer, según sus creadores, permiten desarrollar la imaginación y crear un mundo propio de fantasía.

PALOMA AUSÍN





INFANCIA La mortalidad infantil en Honduras es del 41,8 por cada 1.000 nacidos vivos.

DE LA EMERGENCIA A LA RUTINA

Un año después del Mitch, tres equipos de Médicos Sin Fronteras España trabajan en la recuperación de Honduras, el país más afectado por el huracán.

A principios de noviembre, las lluvias torrenciales que inundaron México dejaron su huella en el norte de Honduras. Un año y pocos días después del Mitch, un total de 7.133 personas fueron evacuadas de sus domicilios y muchas se vieron obligadas a acampar en los arcones de una carretera o en una plaza pública; o al socaire del patio de un colegio, en el menos malo de los casos.

La Lima, departamento hondureño de Cortés. Los habitantes de la colonia 23 de Septiembre salieron de sus casas con el agua del río Chamelecón por la cintura. Al campamento se lo llevaron todo: familia, animales domésticos, gatas recién paridas con su prole, loros tiñosos, futbolines y billares; máquinas de palomitas y tenderetes de chucherías o de fruta: la vida sigue; las chavalas desgranaban frijoles y las madres despiojan a los críos.

«Todos los años es igual, cuando llueve. Pero este año ha sido peor. Desde el Mitch no levantamos cabeza», explica José Emerson Juárez, dueño de



HURACÁN La construcción de campamentos es ya una rutina.



AYUDA MSF ofrece ayuda humanitaria inmediata en Honduras.

una diminuta tienda de abastos en mitad del campamento. Aún rebasa el metro el nivel de la crecida, un pantanal que, con la seca, será un criadero de zancudos (mosquitos). Y los zancudos, en estas latitudes, significan dengue o malaria con relativa frecuencia.

Fiel a su impronta de organización de ayuda humanitaria, Médicos Sin Fronteras acude con presteza a socorrer a los evacuados. La capacidad logística de la ONG (dispone de 227 kits preparados para cualquier eventualidad, desde una ración básica alimenticia a un hospital de campaña con capacidad para miles de personas) garantiza que la actuación será rápida y, sobre todo, eficaz.

Se trata de improvisar un suministro de agua potable y un sistema de saneamiento básico. De ello se encarga, tras la oportuna evaluación, el equipo más próximo, el destinado desde hace meses (en un proyecto de salud materno-infantil y otro de erradicación del chagas) en Yoro: el coordinador, Manuel Duce; los logistas Alberto Cortezón, administrador, y Joserra Benito, encargado de agua y saneamiento, y el médico, Miguel Rubio. Duce ha conseguido de una marca de agua potable el compromiso de suministrar gratis y a diario los 10.000 metros cúbicos de los tres tanques portátiles que MSF ha colocado en el campamento.

A la vera de la carretera, en el filo que separa las tiendas de lona del asfalto, los logistas se encargan de levantar letrinas y baños; MSF proporciona los materiales y los futuros usuarios ponen la mano de obra, bajo la supervisión de Pablo, trabajador hondureño de MSF, Joserra y Alberto.

El médico no tiene, de momento, ningún caso que atender: «Afortunadamente, en esta ocasión no hay muertos ni heridos por ahogamiento o derrumbes, y aún es demasiado pronto para que se presenten otras patologías como infecciones respiratorias, problemas dermatológicos o diarreas».

En un par de días, los cuatro miembros de MSF han garantizado la subsistencia de algo más de trescientas familias: agua, saneamiento y la entrega de una manta, un pedazo de plástico aislante y un kit de limpieza por unidad familiar, tanto en el campamento del arcén como en otros albergues techados de la ciudad.

«Los resultados de una actuación semejante son muy

agradecidos: se ven enseguida, y colman mínimos imprescindibles. Pero también es más fácil que un proyecto a medio o largo plazo, en el que se arriesga más y se ven menos los resultados», subraya el médico.

Tragedias

Solventada la ayuda inmediata, de proyectos a medio y largo plazo también entienden mucho los expatriados (personal en misiones sobre el terreno, fuera de España) de MSF. Si la ayuda humanitaria podría equiparse, *grosso modo*, a los cuidados paliativos, el desarrollo viene a ser medicina preventiva, poner los medios que eviten el impacto desmesurado de «mitschs» y otras tragedias.

Porque, a efectos de devastación y ruina, el Mitch fue la gota que rebosó el vaso (y mediáticamente suscitó una respuesta emocional sin precedentes), pero no hizo más que llover sobre mojado.

Antes y después del Mitch (MSF ya estaba allí antes del huracán, y sigue), Honduras era un páramo sembrado de penurias: un país con una mortalidad infantil de 41,8 por 1.000 nacidos vivos; una desnutrición crónica infantil entre el 40%, y el 43% de los hondureños es menor de 14.

Los datos económicos también desalientan: los principales ingresos del país, procedentes de la exportación de banana y café, han sufrido una merma severa: el precio del café desciende en los mercados internacionales, y la exportación platanera apenas si acaba de reanudarse, tras un año de suspensión por culpa del Mitch. Tres cuartas partes (843.809 hogares) de los aproximadamente seis millones de hondureños viven bajo el umbral de la pobreza. De ellos, 594.575 se abisman en la indigencia.

Las emergencias son espectaculares, pero el día a día, más callado y menos agradecido desde el punto de vista de la compensación inmediata o la proyección mediática, el trabajo de MSF sirve para reducir, en el futuro, el número de catástrofes o impactos, porque eleva a la categoría de vida lo que en muchos casos hoy no es más que subsistencia. Es una inversión de futuro, un deber moral e ineludible para con la condición humana, un pozo sin fondo de afanes, necesidades e ilusiones. Eso significa el Nobel de la Paz 1999.

M. A. SÁNCHEZ-VALLEJO

LAS MUJERES MARROQUÍES TAMBIÉN QUIEREN SU TRANSICIÓN

LAS mujeres marroquíes quieren que el proceso de transición política y modernización del país que impulsa el nuevo rey, Mohamed VI, incluya cambios sustanciales en el código legal que afecta a su estatuto personal y jurídico.

El proceso de transición política que vive Marruecos desde la subida al trono de Mohamed VI, de 36 años, va acompañado por el nacimiento de una incipiente sociedad civil que anima el debate público y demanda nuevas actitudes a las instituciones.

Pero no todas las cosas están cambiando a la misma velocidad y actualmente se asiste a una dura pugna respecto al código legal que afecta al estatuto personal y jurídico de la mujer, la llamada *Mudawana*.

Los sectores conservadores, representados por la Liga Nacional para la Defensa de los Derechos de la Familia (LNDF), por algunos partidos políticos y por las autoridades religiosas —los ulemas—, rechazan los cambios y se enfrentan a organizaciones civiles que quieren que la mujer participe también como actor destacado y con todos los derechos en la transición.

Las demandas de las asociaciones de mujeres, encabezadas por la Asociación Democrática de Mujeres de Marruecos (ADFM), se centran básicamente en el cambio de algunos puntos de dicho código que consideran anacrónicos.

Las mujeres exigen, entre otras cosas, la prohibición de la poligamia, que la edad mínima legal para el matrimonio pase de 15 a 18 años, la eliminación del derecho al repudio o el derecho a la custodia de los hijos tras la disolución del matrimonio.

Todos ellos son puntos fundamentales que deben hacer avanzar decididamente a la sociedad marroquí en el ámbito de la integración de la mujer, que dispone del derecho a voto desde 1972 pero cuyo índice de analfabetismo se eleva todavía al 67 por cien-

La transición democrática desencadenada en Marruecos con la llegada de Mohamed VI al trono está llegando mucho más lenta para las mujeres, inmersas todavía en un sistema primitivo y represivo.

ABDELJALIL BOUHAR/AP PHOTO



MODERNIZACIÓN La llegada de Mohamed VI al trono marroquí ha desencadenado la transición democrática.

EXIGEN LA PROHIBICIÓN DE LA POLIGAMIA, QUE LA EDAD MÍNIMA PARA EL MATRIMONIO PASE DE LOS 15 A LOS 18 AÑOS Y LA ELIMINACIÓN DEL DERECHO AL REPUDIO

to, frente al 41 por ciento en los hombres.

Amina Lamrini, presidenta de la ADFM, subraya que «el código personal supone un freno al desarrollo de la mujer marroquí».

Plan

El gobierno que dirige el socialista Abderramán Yusufi,

con el apoyo de su partido (USFP) y de unas cuarenta asociaciones y organizaciones civiles, ha elaborado un Plan de Acción para la Integración de la Mujer en el Desarrollo.

Dicho plan pone el acento en una serie de medidas urgentes encaminadas a mejorar la situación de la mujer: la alfabetización de las mujeres adul-

tas, la escolarización de las niñas, la mejora de la atención sanitaria en la maternidad y una inserción profesional adecuada que sirva para paliar la precaria situación actual.

En Marruecos, la situación de la mujer conoce realidades bien distintas. Una de ellas es la urbana, en la que la mujer tiene oportunidad de acceder a estudios universitarios y puestos de trabajo hasta hace poco vetados.

La otra es la de las mujeres que viven su quehacer diario en el campo, en las montañas; mujeres sin educación, bereberes en su mayoría, a las que desde cualquier carretera se las ve pasar cargadas con un pesado haz de leña.

Y también están las mujeres muy jóvenes, por no decir niñas, que trabajan en régimen de semiesclavitud en el servicio doméstico en hogares desahogados de las ciudades.

Pero también se manifiesta paulatinamente la realidad de mujeres con iniciativa para llevar a cabo proyectos empresariales de autoempleo. Y aquí el papel de las organizaciones civiles despunta.

La Fundación Zakura ha concedido desde 1995 alrededor de 22.500 créditos de baja cuantía a mujeres con pocos medios que desean montar pequeños negocios y ha organizado programas de alfabetización de los que se han beneficiado 5.250 mujeres.

La Asociación Marroquí para la Educación de la Juventud (AMEJ) también organiza cursos de alfabetización para mujeres, impartidos por voluntarios que, en la mayoría de los casos, son jóvenes estudiantes o licenciados en paro.

Según la directora de la asociación, Zahra Tragha, «lo esencial es extirpar el sentimiento de inutilidad que sienten estas mujeres».

La forma de difundir la iniciativa fue curiosa, ya que eran los porteros de las escuelas los que anunciaban la celebración de esos cursos a las madres cuando iban a recoger a sus hijos al colegio. Y la respuesta ha sido rotunda.

EFE



MILENIO Imaginación, diversidad y muchos brillos. Las propuestas para la mujer del nuevo milenio.

UN AIRE MUY FESTIVO LUCES Y SOMBRAS

MAGINACIÓN, diversidad y muchos brillos. Las propuestas para la mujer del nuevo milenio son tan variadas como originales. Del blanco más puro al morado más atrevido, pasando por los marrones, los grises y los tonos vivos metalizados.

Los «instrumentos» mínimos de trabajo para toda mujer que quiera maquillarse y obtener buenos resultados son:

Una base de maquillaje para cubrir el rostro y el cuello. Polvos faciales para matizar los brillos. Colorete o Blush para iluminar las mejillas. Sombras de ojos para los párpados. Lápicos delineadores de ojos y labios, para perfilarlos. Una máscara de pestañas. Una barra de labios. Un esmalte de uñas a juego con los colores utilizados anteriormente.

Maquillaje. Para comprobar el resultado final de un fondo de maquillaje, lo ideal es que lo observes a la luz del día, puesto que la luz artificial puede «engañarnos» y hacer que salgamos a la calle con un color exagerado. **Labios.** Dibuja su contorno con un lápiz delineador, empezando por el labio superior. La trayectoria debe ser, partiendo del centro hacia el exterior. En el labio inferior, sin embargo, comienza por el exterior y finaliza en el centro. Para que la pintura de labios dure más, aplícate una primera capa, presionando suavemente un labio contra otro con un papel de celulosa. Después ponte una segunda capa, siempre aplicadas con un pincel, para que se distribuya mejor. **Ojos.** Las sombras favorecen mucho más cuando contrastan con el color de tus ojos, pero dentro de la misma gama. Para aplicártelas, difumina el color elegido siempre desde el lagrimal hacia el borde externo del párpado. Si te has «pasado» con la intensidad, puedes aligerarla con unos polvos transparentes. **Uñas.** Para que el esmalte se seque más rápidamente, sumerge tus uñas en agua fría. Renueva la laca cada tres o cuatro días, porque puede desconcharse y el efecto visual de unas uñas a medio pintar es desastroso.

«Sofisticado»: Propuesta de Clarins. Esmaltes de uñas

irisados, Polvos Perseides, Iluminadores del rostro, Sombras de ojos y lacas para los labios «Rouge Lacque» extra brillo que se aplican con pincel, Maquillaje «Teint Prodige» de Clarins.

«Una mujer, un Amor». Así es la colección de maquillaje de Navidad de Yves Saint Laurent. Un espejo para cada estuche, una fina inscripción «Love 2000» marca la serie limitada. Una sombra, pétalo de oro, «Fardá paupieres poudre duo n.º 195», un rojo de labios n.º 72, oro celebración y un esmalte de uñas n.º 96, aurora boreal subrayada con polvo de estrellas y lentejuelas de plata.

«Divertida» es la propuesta de maquillaje de Estée Lauder para rostro y cuerpo. «Nothing But Color» es una colección de efectos especiales.

«Radiante como nunca» con el maquillaje «Smartwear Makeup SPF 15» de Elizabeth Arden, un maquillaje inalterable y de larga duración.

«Purpurina»: Brillos lila y malva para la cara y cuerpo, partículas plateadas para el cabello, lápiz plateado para el contorno de los labios, y sombra de ojos del mismo color de Bourjois.

Cobrizos cósmicos: Brillos de labios en dos tonos, cuatro sombras Éclats Cosmiques y brillo de labios con aplicador de Chanel.

Natural: Barra de labios, máscara de pestañas plateada, fondo de maquillaje, sombra de ojos en tubo y lápiz dorado de Rochas.

Futurista: Barras de labios con espejo con esmaltes de uñas a juego «Vernis Miroir» de Givenchy.

«Minimalismo orgánico»: Esmalte de uñas color chocolate y barra de labios cremosa. Sombra bicolor a juego, de Lancaster.

«Magia»: Eyeliner, tatuajes, máscara para el cabello y esmalte de uñas, perfectamente invisibles, sólo aparecen ante una luz negra, de Christian Dior.

«Blanca-glacial»: purpurina congelada, perlas heladas, pestañas cristalinas, labios glaciales. Así es la propuesta de maquillaje de MAC.

LIDIA RIVERA

SON LOS QUE MÁS DURAN

Los Desnatados Pascual son los que más duran porque no se estropean fuera de la nevera gracias a que están pasteurizados y mantienen inalterables sus características del primer al último día.

SON LOS DESNATADOS DEL FUTURO.



IMÁGENES EN DOMINGO

DOMINGO, 19 DE DICIEMBRE DE 1999

16

PHIL NOBLE/EPA PHOTO



Si ya resulta difícil jugar al polo a lomos de un caballo, hacerlo sobre la inmensa grupa de un elefante y desde tal altura es todo un ejercicio de habilidad. Pese a ello, en la India son unos auténticos malabaristas, aunque cada jugador de este pintoresco deporte precisa de un conductor particular. Como ven, no se gastan mucho en camisetas para sus monturas.

MARINE NATIONALE/EPA PHOTO



Erika, princesa valkiria de acero, se fue a pique tras partirse en dos cuando navegaba por la costa oeste de Francia y con ella se hundieron las más de 30.000 toneladas de fuel que transportaba en el interior de sus tanques. Una nueva amenaza de marea negra se cierne sobre el castigado océano Atlántico.

EPA PHOTO



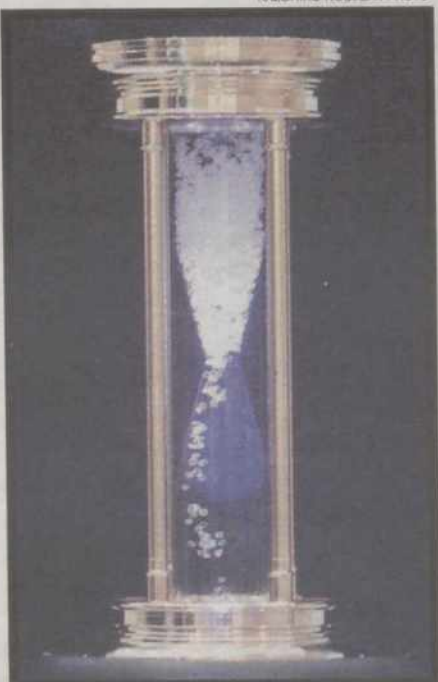
Maestros en el arte de la meditación y la relajación, los ciudadanos chinos siguen dando lecciones al mundo occidental con sus técnicas para combatir el estrés, la rutina y el agobio tan característico de nuestra avanzada sociedad. Este abuelo de Beijing es un ejemplo más de salud y armonía espiritual para nuestros mayores.

STRINGER/EPA PHOTO



Junto con varios compañeros de juego, un niño checheno se traslada al campo de refugiados con prendas de abrigo donadas por los vecinos.

KAZUHIRO NOGUEIRA PHOTO



Por apenas 1.600 millones de pesetas, cualquiera puede disfrutar de este reloj que cuenta el tiempo en diamantes.

ROEL DIJKSTRA/EP PHOTO



Se imaginan estar besando a su pareja durante 34 horas seguidas sin despegar un instante los labios de su amado-a. Pues este es el tiempo que permanecieron de tal guisa dos jóvenes holandeses para batir el récord mundial de la especialidad.